

季節を味わう献立にはこのマークがつきます  
旬の食材:大根、ねぎ、白菜、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、さわか、ぶりなど

かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます

具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

郷土料理が出る日にはこのマークがつきます

月	火	水	木	金
8 成人の日	9 牛乳 ごはん 松風焼き 小松菜のおかかあえ わかめと豆腐のみそ汁	10 牛乳 ゆかりごはん 大豆と凍り豆腐のみそがらめ ひじきの五目煮 麩のすまし汁	11 牛乳 ごはん 揚げさばのおろし煮 なます 七草汁	12 牛乳 肉うどん 糸寒天のあえもの おしるこ
15 牛乳 ごはん 鶏肉と野菜の黒酢あえ 切り干し大根のごまサラダ 肉団子と白菜のスープ	16 牛乳 ごはん ちくわ入り千草卵焼き 海藻サラダ さつま汁	17 牛乳 ごはん モウカザメの竜田揚げ ほうれん草ともやしのおひたし 根菜のごまみそ汁	18 牛乳 ごはん 鶏肉のマスタード焼き カミカミサラダ コーンポタージュ	19 牛乳 たまごサンドパン チキンサラダ 大豆入りミネストローネ
22 牛乳 ごはん ぶりと大根のうま煮 ほうれん草の磯あえ 豚汁	23 牛乳 ツナピラフ ラザニア ブロッコリーサラダ たっぷり野菜とウィンナーのスープ	24 牛乳 松本の日 ごはん 肉団子のもち米蒸し 野沢菜漬けの炒め煮 凍り豆腐のみそ汁	25 牛乳 ごはん さわらのごまねぎ焼き 塩こんぶあえ みそおでん	26 牛乳 小1希望献立 しょうゆラーメン 山賊焼き のり酢あえ
29 牛乳 ごはん チンジャオロース ほうれん草とチーズのサラダ さつまいものみそ汁	30 牛乳 大豆入りキーマカレーライス バイドチキンカツ オニオンドレッシングサラダ	31 牛乳 節分献立 ごはん いわしのかば揚げ 小松菜のあえもの 厚揚げと大根のみそ汁 福豆	献立紹介 ☆11日:七草献立…7日の朝に、春の七草を入れた七草がゆを食べる風習があります。給食では、すずな(かぶ)とすずしろ(大根)を入れた汁物を作ります。 ☆12日:鏡開き献立…お正月に飾っていた鏡もちを、11日に下げて、雑煮や汁粉にさせていただくことで、家族の健康と幸せを願います。 ☆24日:松本の日…野沢菜漬けは、そのまま食べてもおいしいですが、油で炒めると、ごはんのおかずやおやきの具としても活躍します。 ☆31日:節分献立…少し早めの節分献立です。	

## 食育だより

知っていますか?  
おせち料理に込められた願い

おせち料理とは、もともと、五節句(人日、上巳、端午、七夕、重陽)に食べる料理のことを言いますが、1年の行事の中で、もっとも大事な正月の料理だけを言うようになりました。それぞれの料理に込められた願いを紹介します。

<b>黒豆</b> 「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるように願って	<b>こが巻き</b> よろ「こが」の言葉にかけた、縁起もの
<b>かずのこ</b> にしんの卵はたくさん数があることから、子孫繁栄を願って	<b>えび</b> えびのように腰が曲がるまで長生きできるように
<b>なます</b> 大根と人参で作った紅白の酢の物は、お祝いの水引を表す、縁起もの	<b>きんとん(金団)</b> 黄色を黄金、栗を小判に見立て、豊かな1年を願って
<b>松風焼き</b> 表面だけケシの実をまぶし、裏には何も無い状態から、「裏のない、正直な生き方ができるように」と願って	

都合により献立を変更することがあります



### 今月も小学6年生が考えたこんだてが登場します!

栄養バランスのよい給食の献立を考えたあとに、「栄養バランスのよい食事をするために、自分が、これから気を付けたいこと」を書いてもらいました。

- ◇ 3つのグループの食品を意識して、栄養バランスのよい食事をとりたい。
- ◇ 意識して栄養バランスのよい食事をとる。
- ◇ この料理には、何が入っているのかな?と考える。
- ◇ 栄養が偏らないようにする。好き嫌いを減らす。肉ばかりでなく、野菜もいっぱい食べる。
- ◇ 主菜ばかりではなく、副菜も食べたり、今が旬の食材を食べたりして、栄養面で大切なものを食べて元気に毎日を過ごせるようにする。

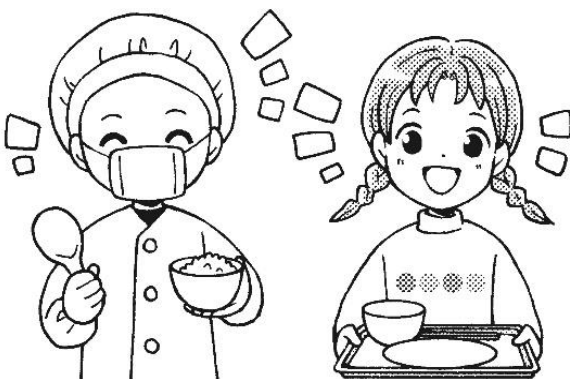
ぜひ、続けてみましょう!

# 1月 献立表

令和5年度 松本市四賀学校給食センター

日	献立名 (牛乳、主食、主菜、副菜、汁物)	赤のなかまのたべもの おもに体をつくるもとになる食品		緑のなかまのたべもの おもに体の調子をととのえるもとになる食品		黄のなかまのたべもの おもにエネルギーのもとになる食品		11月 たんぱく質 脂質 食塩相当量	11月 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校	
9 火	牛乳 ごはん 松風焼き 小松菜のおかかあえ わかめと豆腐のみそ汁	鶏ひき肉 豚ひき肉 みそ たまご かつお節 木綿豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	ねぎ しょうが はくさい キャベツ だいこん えのきたけ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉	いりごま	592 kcal 28.2 g 21.2 g 1.8 g	748 kcal 35.4 g 25.6 g 2.4 g	
10 水	牛乳 ゆかりごはん 大豆と凍り豆腐のみそがらめ ひじきの五目煮 麩のすまし汁	大豆 凍り豆腐 みそ 鶏むね肉 さつまいも	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう つきこん はくさい たまねぎ えのきたけ	金芽米 かたくり粉 三温糖 玉子	ごめ油	587 kcal 22.7 g 17.7 g 2.9 g	741 kcal 27.9 g 21.3 g 3.8 g	
11 木	牛乳 ごはん 揚げさばのおろし煮 なます 七草汁	さば かまぼこ	牛乳	にんじん かぶの葉 小松菜	だいこん ゆず えのきたけ はくさい かぶ ねぎ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 米粉パウダー 上白糖	ごめ油	614 kcal 25.4 g 22.6 g 2.3 g	784 kcal 32.4 g 28.2 g 2.9 g	
12 金	牛乳 肉うどん 糸寒天のあえもの おしるこ	豚もも肉 かまぼこ	牛乳 かんてん	にんじん ほうれん草	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	うどん 三温糖 もち米 あずき 上白糖	ごめ油 いりごま	566 kcal 23.6 g 13.9 g 3.0 g	703 kcal 28.7 g 15.8 g 3.7 g	
15 月	牛乳 ごはん 鶏肉と野菜の黒酢あえ 切り干し大根のごまサラダ 肉団子と白菜のスープ	鶏むね肉 豚ひき肉 鶏ひき肉	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん チンゲン菜	ごぼう たまねぎ 切干し大根 もやし はくさい ぶなしめじ	金芽米 かたくり粉 さつまいも 三温糖	ごめ油 いりごま	592 kcal 23.3 g 18.4 g 1.7 g	744 kcal 29.2 g 21.9 g 2.5 g	
16 火	牛乳 ごはん ちくわ入り千草卵焼き 海藻サラダ さつまいも	たまご ちくわ 鶏むね肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 海藻ミックス ひじき	ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ もやし だいこん こんにゃく ねぎ	金芽米 鉄強化米 三温糖 さつまいも	ごめ油 ごま油	566 kcal 24.9 g 16.4 g 2.5 g	713 kcal 30.7 g 19.4 g 2.9 g	
17 水	牛乳 ごはん むかしの竜田揚げ ほうれん草ともやしのおひたし 根菜のごまみそ汁	むかしの竜田揚げ かつお節 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが もやし キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく	金芽米 かたくり粉 じゃがいも	ごめ油 すりごま	593 kcal 24.8 g 21.6 g 2.0 g	756 kcal 31.4 g 26.7 g 2.6 g	
18 木	牛乳 ごはん 鶏肉のマスタード焼き カミカミサラダ コーンポタージュ	鶏もも肉 さきいか シヨルダーベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ コーンペースト ホールコーン	金芽米 鉄強化米 上白糖 米粉パウダー	ごめ油	618 kcal 25.9 g 19.0 g 2.6 g	790 kcal 32.9 g 23.3 g 3.3 g	
19 金	牛乳 たまごサンドパン チキンサラダ 大豆入りミネストローネ	たまご ソフトチキン水煮 豚もも肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草 カットマト	たまねぎ きゅうり もやし にんにく セロリー	コッパン じゃがいも	マヨネーズ ごめ油	621 kcal 26.3 g 28.2 g 2.2 g	785 kcal 33.1 g 34.9 g 2.8 g	
22 月	牛乳 ごはん ぶり大根のうま煮 ほうれん草の磯あえ 豚汁	ぶり ツナフレーク 豚もも肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	しょうが だいこん もやし ぶなしめじ こんにゃく ごぼう ねぎ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	ごめ油 マヨネーズ	649 kcal 27.7 g 23.8 g 2.0 g	821 kcal 34.6 g 29.1 g 2.8 g	
23 火	牛乳 ツナピラフ ラザニア ブロッコリーサラダ たっぷり野菜とウイナーのスープ	ツナフレーク 豚ひき肉 ウイナー	牛乳 ミックスチーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン はくさい	金芽米 鉄強化米 ぎょうざの皮 薄力粉 米粉パウダー	ごめ油 オリーブ油	615 kcal 24.4 g 21.6 g 2.6 g	769 kcal 30.1 g 26.2 g 3.7 g	
24 水	牛乳 ごはん 肉団子のもち米蒸し 野菜漬物の炒め煮 凍り豆腐のみそ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまご 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ	のぎわな漬け にんじん	たまねぎ しょうが 干しいたけ つきこんにゃく だいこん ぶなしめじ ねぎ	金芽米 かたくり粉 三温糖 もち米 じゃがいも	ごめ油 ごま油	573 kcal 23.9 g 17.3 g 2.3 g	725 kcal 29.6 g 20.6 g 3.1 g	
25 木	牛乳 ごはん さわらのごまねぎ焼き 塩こんぶあえ みそおでん	さわら みそ うずら卵水煮 ちくわ	牛乳 塩こんぶ	にんじん	しょうが にんにく ねぎ キャベツ はくさい だいこん こんにゃく	金芽米 鉄強化米 上白糖 じゃがいも	ごま油 ごめ油 いりごま	577 kcal 28.3 g 18.0 g 2.2 g	730 kcal 36.1 g 21.7 g 2.7 g	
26 金	牛乳 しょうゆラーメン 山賊焼き のり酢あえ	豚もも肉 鶏むね肉	牛乳 のり	にんじん チンゲン菜	にんにく もやし ねぎ しょうが りんごピューレ もやし キャベツ きゅうり	中華めん かたくり粉 米粉パウダー	ごめ油 ごま油	660 kcal 32.9 g 21.5 g 2.4 g	822 kcal 41.7 g 25.9 g 3.0 g	
29 月	牛乳 ごはん チンジャオロース ほうれん草とチーズのサラダ さつまいものみそ汁	豚もも肉 油揚げ みそ	牛乳 チーズ わかめ	ピーマン にんじん ほうれん草	にんにく たけのこ水煮 たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん えのきたけ	金芽米 鉄強化米 三温糖 かたくり粉 さつまいも	ごめ油	625 kcal 28.4 g 20.5 g 2.3 g	791 kcal 36.0 g 24.4 g 3.3 g	
30 火	牛乳 大豆入りキーマカレーライス バイクドチキンカツ オニオンドレッシングサラダ	鶏ひき肉 大豆 鶏むね肉	牛乳	にんじん かぼちゃペースト カットマト 水菜	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ セロリー りんごピューレ きゅうり	金芽米 鉄強化米 パン粉	ごめ油 マヨネーズ	712 kcal 32.1 g 26.2 g 2.4 g	898 kcal 39.4 g 32.0 g 3.4 g	
31 水	牛乳 ごはん いわしのかば揚げ 小松菜のあえもの 厚揚げと大根のみそ汁 福豆	いわし 厚揚げ みそ 大豆	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが もやし キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ	金芽米 かたくり粉 中ざら糖 水あめ	ごめ油 ごま油 いりごま	643 kcal 27.4 g 22.4 g 2.1 g	791 kcal 32.6 g 26.2 g 2.8 g	
							基準値	エネルギー 食塩相当量	650 kcal 2 g未満	830 kcal 2.5 g未満

## 1月24日～30日は 全国学校給食週間



### 学校給食の 始まりは？

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

### 学校給食の 役割は？

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

ぜひ、ご家族で給食について話してみてください。

